



Haugesund IL Orientering

Treningsplan for barn 1.-7. klasse vår 2025

Treningstid: Tirsdager mellom kl. 18.00 og 19.00

Tid	Treningsløp / utetrening	Sted
Tirsdag 1/4	Tomanns-stafett. Klubbkveld og kveldsmat	O-hytta
Tirsdag 8/4	Klubbkarusell 1	Steinsfjellet
Tirsdag 22/4	Klubbkarusell 2 og kveldsmat	O-hytta
Tirsdag 29/4	Klubbkarusell 3	Bibliotekparken
Lørdag 3/5	KM sprint – alle kan delta. N- og C-løype for barn	Dokken museum
Tirsdag 6/5	Klubbkarusell 4 og kveldsmat	O-hytta
Tirsdag 13/5	Klubbkarusell 5	Hagland
Lørdag 17/5	Vi går i folketoget på 17. mai	Haugesund sentrum
Tirsdag 20/5	Nærløp 1 / Klubbkarusell 6	Gåsavatnet
Lørdag 24.- søndag 25.5	O-leir på o-hytta. Overnatting for de som vil. Egen invitasjon kommer.	O-hytta
Tirsdag 27/5	Rekrutttrening i Vangen	Vangen
Tirsdag 3/6	Klubbkarusell 7	Kolnes
Tirsdag 10/6	Klubbkarusell 8	Brakahaug
Tirsdag 17/6	Sommeravslutning, hele klubben	O-hytta
24.-27/06	Sommer o-skole, 10-13 år. Kl. 10.00-14.00. Egen påmelding. Tips gjerne venner! :-)	O-hytta

I utesesongen er det greit å ha joggesko og klær som kan bli våte. Skiftetøy og ekstra sko er også lurt. På klubbkarusell og nærløp deltar rekruttene i løpet, de kan velge mellom kort eller lang nybegynnerløype. Ta gjerne med vannflaske. På løp er vi avhengige av at noen foreldre er med for å følge egne og andres barn. Ta kontakt hvis barnet trenger å sitte på med noen til løp, så organiserer vi transport fra Deep Ocean Arena.

Trenere for rekruttene er:

Miriam Sveen, Erik Utne Vie (99316503) og Marit Sætre Færevåg (41105722)

For oppdatert informasjon om løp og treninger, sjekk hjemmesida:

<https://haugesundil.no/orientering/>, Facebookgruppa HIL orientering og SPOND.

Påmelding til nærløp og kretsløp: <https://eventor.orientering.no/Events> eller ved oppmøte.

Medlemskap: Nye medlemmer melder seg inn i klubben etter to treninger via Norges idrettsforbunds digitale portal: <https://www.idrettsforbundet.no/digital/innmelding-i-norsk-idrett> Velg Haugesund Idrettslag Orientering. Meld inn med barnets/ungdommens navn. Hvis dere ønsker familiemedlemskap, meldes hele familien inn her. Alle **barn** som er medlem av lag



tilsluttet Norges idrettsforbund opptil 13 år er forsikret gjennom **barneidrettsforsikringen**. Medlemskontingent barn/ungdom: 950,- pr år. Medlemskontingent familie: 1500 pr. år.

Fritidskassen: Haugesund kommune har innført en ny ordning: FRITIDSKASSEN.

«Gjennom FRITIDSKASSEN vil vi støtte kontingent, deltakeravgift, leirer, cuper og turneringer for barn og unge i familier med periodevis eller langvarig vanskelig økonomi. Mer informasjon finner du her: <https://www.haugesund.kommune.no/fritidskassen/>».

Du kan få støtte til:

- Kontingent
- Deltageravgift
- Leirer
- Turer

Ta kontakt med trenere/sportslig leder i klubben. Klubben sender kopi av faktura du har fått og fakturaen betales direkte til klubben/organisasjonen.

Kontakt:

Rekruttansvarlig: Marit Sætre Færevåg, mobil 411 05 722
Sportslig leder: Grethe Paulsen Vie, mobil 48 15 25 08

